

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2017 Jan Thorbecke Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Bildnachweis: Jens Glatz (Cover vorn),
Ines Dogan (S. 7), Mirja Hoechst (alle
übrigen Abbildungen)

Druck: Himmer GmbH Druckerei, Augsburg

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7995-1075-2 (Print)

ISBN 978-3-7995-1077-6 (eBook)

Inhalt

- 6 Ich liebe Pasta!
- 8 Das Handwerkszeug
- 9 Pastaformen

- 13 *Grundrezepte*

- 27 *Gekocht*
- 39 Gemüsenudeln – der gesunde Trend

- 55 *Gefüllt*
- 65 Nudeln füllen

- 79 *Gebacken*

- 101 *Gekühlt*

- 123 *Gesüßt*

- 134 Dank
- 135 Register

Ich liebe **Pasta!**

Pasta selbst zu machen – das war für mich immer der Inbegriff der Kochkunst. Ich erinnere mich noch genau an meine erste selbstgemachte Pasta, die ich in einer viel zu kleinen Küche in Schleswig-Holstein mit meinen Händen, einem quietschenden Nudelholz, einem Gemüsemesser und vielen Muckis verknetet, ausgerollt und schief und krumm zurechtgeschnitten hatte. Sie waren nicht schön und es gab in der Herstellung definitiv noch Luft nach oben – aber für mich waren sie perfekt und es war sofort um mich geschehen.

Mein Name ist Mirja – Freunde dürfen mich aber Mia nennen – und ich liebe Pasta.

Das Pastamachen wurde mir nicht in die Wiege gelegt. Ich bin keine Italienerin und das Essen meiner Kindheit würde ich eher als typisch norddeutsche Hausmannskost bezeichnen. Dennoch war er immer da, der Hunger nach einem guten Pasta-Gericht. Neugierig und unbedarft, wie ich manchmal bin, habe ich mich einfach in die Nudelproduktion hineingestürzt. Neben den vielen Rezepten, die du auf meinem Blog (<http://kuechenchaotin.de>) finden kannst, habe ich mit diesem Buch meine ganz persönliche Liebeserklärung an die Pasta geschrieben.

Ich hoffe, beim Nachmachen der Rezepte hast du mindestens genau so viel Spaß wie ich, als ich wochen- und monatelang fast jeden Tag ein kleines Date mit meiner Nudelmaschine in der Küche hatte, um möglichst viele und vielfältige Rezepte zu gekochter, gefüllter, gebackener, gekühlter und gesüßter Pasta zusammenzutragen. Gefüllt und pur. Heiß und kalt. Süß und herzhaft. So mag ich es am liebsten.

In diesem Sinne: Guten Appetit!

Mia



3 × *Pastateig*

Pasta selbst zu machen ist (k)eine Wissenschaft für sich. Mit einem guten Grundteig kann eigentlich kaum etwas schief gehen! Diese drei Rezepte haben sich für mich bewährt – einmal mit Ei, einmal ohne und somit vegan und einmal sogar glutenfrei! Der Teig sollte geschmeidig und fest, aber nicht zu trocken sein. Sollte er bröckeln, kann einfach etwas Wasser hinzugegeben werden. So steht dem Pastagenuss nichts mehr im Wege! Alle Rezepte, die du hier findest, sind für 1 Portion.

PASTATEIG MIT EI

100 g Mehl
1 kleine Pr Salz
1 Ei (*Größe M–L*)

Das Mehl mit dem Salz vermengen und eine Mulde formen. Das Ei in die Mulde geben und alles zu einem glatten Nudelteig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und bei Zimmertemperatur oder im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ruhen lassen. Danach weiterverarbeiten.

PASTATEIG OHNE EI

50 g Mehl
50 g Hartweizengrieß
1 kleine Pr Salz
50 ml kaltes Wasser

Das Mehl mit dem Hartweizengrieß und dem Salz vermengen und eine Mulde formen. Das Wasser in die Mulde geben und alles zu einem glatten Nudelteig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und bei Zimmertemperatur oder im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ruhen lassen. Danach weiterverarbeiten.

GLUTENFREIER PASTATEIG

100 g glutenfreies Mehl
½ TL gemahlene Flohsamenschalen
1 Pr Salz
70–80 ml Mineralwasser mit viel Kohlensäure

Das Mehl mit den Flohsamenschalen und dem Salz vermengen und das Mineralwasser hinzugeben. Rasch zu einem glatten Nudelteig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und bei Zimmertemperatur oder im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ruhen lassen. Danach weiterverarbeiten.





Spaghetti mit Linsenbolognese

Als ich Vegetarierin wurde, fehlte mir eigentlich nur ein Gericht so richtig: eine gute Spaghetti Bolognese. Seit ich dieses Rezept das erste Mal gekocht habe, ist das jedoch gar kein Problem mehr, denn diese Linsenbolognese steht ihrer Hack-Schwester in nichts nach. Ich liebe sie heiß und innig. Eines meiner Lieblingsessen!

REZEPT

für 4 Portionen

400 g Spaghetti
4 Knoblauchzehen
4 Schalotten
2 große Möhren
etwas Olivenöl
200 g rote Linsen
4 EL Tomatenmark
(3-fach konzentriert)
1 Schuss Rotwein
1 Schuss Weißweinessig
1 l Gemüsebrühe
4 Zweige Oregano
2 Zweige Rosmarin
je 1 Pr Zucker, Salz und Pfeffer
2 TL Paprikapulver (edelsüß)

- 1 Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und anschließend abtropfen lassen. Etwas Nudelwasser auffangen.
- 2 Die Knoblauchzehen, die Schalotten und die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 3 In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Schalotten sowie den Knoblauch darin anschwitzen. Anschließend die Möhren und die Linsen hinzugeben und kurz mitbraten.
- 4 Das Tomatenmark hinzugeben und kurz anrösten. Nun mit einem Schuss Rotwein und einem Spritzer Weißweinessig sowie der Brühe ablöschen. Den Oregano hacken, die Rosmarinadeln von den Zweigen streifen und ebenfalls hacken.
- 5 1 Prise Zucker zur Sauce geben und mit reichlich Oregano, Paprikapulver und Rosmarin würzen. Alles köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Die Nudeln zur Linsenbolognese geben und kurz durchschwenken. Die Sauce ggf. mit etwas Nudelwasser verrühren. Fertig!

Nudelsuppe

Thai-Style

Eine gute Portion Curry kann ich genauso wenig ablehnen wie eine gute Portion Pasta. Warum also nicht beides vereinen? Diese Suppe ist übrigens auch bei Erkältung ein Genuss, denn sie pustet Atemwege und Geschmacksnerven richtig schön frei!

REZEPT

für 4 Portionen

3 Knoblauchzehen
1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 große rote Chilischote
2 EL Kokosöl
3 EL gelbe Currypaste
750 ml Gemüsebrühe
500 ml Kokosmilch
125 g Vermicelli (*oder andere sehr feine Reismudeln*)
1 Bund frischer Koriander
2 Frühlingszwiebeln

- 1 Die Knoblauchzehen und den Ingwer schälen. Beides sehr fein würfeln. Die Chilischote entkernen und in Ringe schneiden.
- 2 In einem mittelgroßen Topf das Kokosöl erhitzen. Die Knoblauch- und Ingwerwürfel und die Hälfte der Chiliringe hinzugeben. Die Currypaste ins heiße Fett geben und ca. 2–3 Minuten anrösten. Mit der Brühe und der Kokosmilch ablöschen und alles einmal kräftig aufkochen lassen.
- 3 Die Nudeln in die kochende Suppe geben und den Topf vom Herd nehmen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen, bis die Nudeln gar sind. Währenddessen den Koriander hacken und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
- 4 Die fertige Suppe mit Frühlingszwiebelringen, Koriander und den restlichen Chiliringen garnieren und sofort servieren. Fertig!

TIPP → Die milde, gelbe Currypaste kann problemlos durch rote Currypaste ersetzt werden. Aber Achtung: Die ist viel schärfer!





Riesen- **Ravioli** mit Kürbistfüllung in Salbeibutter

Was war zuerst da, die Ravioli oder die Salbeibutter? Ich gebe zu: Bei mir war es Zweites. Ich liebe Salbeibutter über alles und habe nach einer Ravioli-Füllung gesucht, die dazu wie die Faust aufs Auge passt. Der Kürbis hat sich als perfekter Begleiter herausgestellt. 4 Portionen? Ich schaff die allein!

REZEPT

für 4 Portionen

Pastateig für 4 Portionen
nach Rezept auf Seite 14

1 kleine Zwiebel
1 kleiner Hokkaido-Kürbis
2 EL Butter
40 g Parmesan
1 Pr Muskat
Salz und Pfeffer
1 Ei
60 g Butter
6–8 Salbeiblätter

- 1 Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Hokkaido entkernen und das Fruchtfleisch ebenfalls in Würfel schneiden.
- 2 In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Das Kürbisfleisch hinzugeben und bei schwacher Hitze dünsten, bis es sehr weich ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Parmesan sowie den Muskat unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ei trennen und das Eigelb unter die Masse für die Füllung rühren.
- 3 Den Nudelteig dünn ausrollen und Kreise von ca. 13 cm Durchmesser ausstechen. Jeweils eine kleine Menge der Füllung in die Mitte geben und den Rand mit dem Eiweiß dünn bepinseln. Die Riesenravioli fest verschließen (ggf. mit Hilfe eines Teigtaschenformers).
- 4 Die Ravioli in kochendes Salzwasser geben, die Hitze reduzieren und die Pasta in 4 Minuten gar ziehen lassen, dann abgießen.
- 5 In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Salbeiblätter hineingeben. Beides so lange weitererhitzen, bis die Butter goldbraun und der Salbei leicht knusprig sind.
- 6 Die Riesenravioli mit der Salbeibutter übergießen und sofort servieren. Fertig!



Schoko- Ravioli

Diese Variante hätte fast den Namen „Schneewittchen-Ravioli“ bekommen. Schokolade so schwarz wie Ebenholz, Vanillecreme so weiß wie Schnee und Kirschen so rot wie Blut. Das sieht nicht nur hübsch aus, sondern schmeckt auch märchenhaft!

REZEPT

für 2-3 Portionen

140 g Mehl
40 g Kakaopulver
20 g Puderzucker
3 Eier (Größe M)
100 ml Milch
50 g Sahne
4 EL Zucker
Mark von 1 Vanilleschote
200 g Sauerkirschen aus dem Glas
1 gehäufter TL Speisestärke

- 1 Das Mehl mit dem Kakao, dem Puderzucker und 1 Ei zu einem glatten Teig verkneten und bei Zimmertemperatur oder im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ruhen lassen.
- 2 Für die Vanillefüllung die Milch mit der Sahne, 2 EL Zucker und dem Vanillemark aufkochen lassen und vom Herd nehmen.
- 3 Die restlichen Eier trennen, das Eiweiß anderweitig verwenden. Die Eigelbe verrühren und unter ständigem Rühren 2 Kellen der heißen, aber nicht mehr kochenden Vanillemilch hinzugeben. Die Eiermilch zurück in den Topf geben und bei geringer Hitze so lange erwärmen, bis sie eindickt. Die Vanillesauce durch ein feines Sieb gießen und abkühlen lassen.
- 4 Den Nudelteig zu zwei dünnen Platten ausrollen, die Unterseite gut bemehlen und eine Platte in ein Raviolibrett legen. Die Füllung in die Mulden geben und eine zweite Teigplatte auflegen. Die Oberseite ebenfalls gut bemehlen und mit einem Nudelholz über das Raviolibrett fahren, damit die Teigplatten sich verbinden. Das Brett kippen und die Ravioli herauslösen. Die Ravioli, die sich noch nicht getrennt haben, mit einem Teigrädchen auseinanderschneiden.
- 5 Die Sauerkirschen mit dem restlichen Zucker und etwas Wasser in einen Topf geben und zum Köcheln bringen. Die Speisestärke in 2-3 EL kaltem Wasser verrühren und zu den Kirschen geben. Weiterköcheln lassen, bis die Flüssigkeit eindickt. Das Kirschkompott warm halten.
- 6 Die Schokoravioli in reichlich Salzwasser 4 Minuten garen. Abtropfen lassen und mit dem Kirschkompott servieren. Fertig!

Register

- A**
- 19 Aglio Olio e Peperoncino
131 Apfel-Zimt-Füllung, Cannelloni mit
91 Auberginen-Cannelloni
- B**
- 16 Braune Pasta
120 Bunter Pasta-Bohnensalat
- C**
- 131 Cannelloni mit Apfel-Zimt-Füllung
91 Cannelloni, Auberginen-
- E**
- 32 Erdnuss-Pasta
- F**
- 110 Fussili-Kartoffelsalat
mit Pesto-Sahne-Dressing
- G**
- 80 Gefüllte Muschelnudeln mit Brokkoli
16 Gelbe Pasta
14 Glutenfreier Pastateig
115 Griechische Tortellini-Spieße
16 Grüne Pasta
23 Grünes Pesto
107 Grüne-Sauce-Nudelsalat
- K**
- 68 Kartoffelfüllung, Pasta-Bonbons mit
58 Kartoffelmaultaschen mit Spinat
und Champignons
19 Käsesauce
71 Käsetortellini-Bites
18 Kräuter-Sahne-Sauce
- L**
- 128 Lasagne mit Mangokompott, Süße
88 Lasagne mit Ziegenkäse
77 Lasagne, Offene
- 52 Linguine mit Süßkartoffel-Kokos-Creme
31 Linsenbolognese, Spaghetti mit
74 Linsensalat, Riesenravioli mit Eigelbfüllung auf
- M**
- 93 Mac and Cheese à la Küchenchaotin
61 Maultaschenspieße vom Grill
127 Milchnudeln
39 Möhrenpasta Stir-Fry
80 Muschelnudeln mit Brokkoli, Gefüllte
- N**
- 62 Nudelsäckchen mit Pilzfüllung
112 Nudelsalat Caprese
104 Nudelsalat mit Blumenkohl
119 Nudelsalat mit Melone und Avocado
40 Nudelsuppe Thai-Style
- O**
- 77 Offene Lasagne
51 One Pot Pasta mit Lauch und Pilzen
132 Orangensauce, Spaghetti mit
- P**
- 46 Pasta mit Tomatenpesto und Kichererbsen
48 Pasta Salvia
16 Pasta, Braune
16 Pasta, Gelbe
16 Pasta, Grüne
16 Pasta, Rote
94 Pasta-Auflauf Kürbis-Mozzarella
120 Pasta-Bohnensalat, Bunter
68 Pasta-Bonbons mit Kartoffelfüllung
28 Pasta-Risotto mit Campanelle, Tomaten-
14 Pastateig mit Ei
14 Pastateig ohne Ei
14 Pastateig, Glutenfreier
84 Pasta-Torte
23 Pesto, Grünes
24 Pesto, Pilz-
23 Pesto, Rotes

- 24 Pesto, Walnuss-
- 110 Pesto-Sahne-Dressing, Fussili-Kartoffelsalat
- 83 Pfannenlasagne
- 24 Pilzpesto

R

- 98 Reismudeln in Zucchini
- 116 Reismudelsalat mit Mango und Paprika
- 74 Riesenravioli mit Eigelbfüllung auf Linsensalat
- 57 Riesenravioli mit Kürbisfüllung in Salbeibutter
- 28 Risotto mit Campanelle, Tomaten-Pasta-
- 16 Rote Pasta
- 42 Rote-Bete-Pasta
- 72 Rote-Bete-Ravioli
- 23 Rotes Pesto
- 67 Rotolo mit Spinat-Gorgonzola-Füllung

S

- 109 Salat mit Radicchio
- 57 Salbeibutter, Riesenravioli mit Kürbisfüllung in
- 125 Schokoravioli
- 103 Sommerpasta mit Zucchini und Zitrone
- 31 Spaghetti mit Linsenbolognese
- 132 Spaghetti mit Orangensauce
- 97 Spaghettimuffins mit Ei
- 45 Spinatcremesuppe mit frischen Orecchiette
- 67 Spinat-Gorgonzola-Füllung, Rotolo mit
- 128 Süße Lasagne mit Mangokompott
- 52 Süßkartoffel-Kokos-Creme, Linguine mit

T

- 87 TexMex-Nudel-Frittata
- 28 Tomaten-Pasta-Risotto mit Campanelle
- 46 Tomatenpesto und Kichererbsen, Pasta mit
- 18 Tomatensauce
- 115 Tortellini-Spieße, Griechische

W

- 24 Walnuss-Pesto

Z

- 35 Zucchininudeln mit Avocadosauce